



التوعية التغذوية البدائية

تناول الأكل الصحي. وابق بصحة جيدة.

التوعية التغذوية

يقوم WIC بتشجيع ومنح جميع المشتركين أو مقدمي الرعاية فرصة الاشتراك في التوعية التغذوية والرضاعة الطبيعية.

التوعية التغذوية

- يؤكد العلاقة بين التغذية السليمة والصحة الجيدة.
- يساعد المشترك في تحقيق تغيير أسلوب الحياة الإيجابي عن طريق تعيين أهداف التغذية والصحة.

التوعية والدعم للرضاعة الطبيعية

يروج WIC الرضاعة الطبيعية كخيار أمثل لتغذية الرضيع. الأمهات المرضعات:

- تستلم المعلومات عن طريق الاستشارة وأسباق الرضاعة الطبيعية ودعم المتابعة.
- لهن الأهلية للاشتراك في WIC لمدة أكبر من الأمهات غير المرضعات.
- تستلم حزمة المواد الغذائية المعززة
- قد تستلم مضخات الثدي

حزمة المواد الغذائية لـ WIC

تروج حزمة المواد الغذائية لـ WIC الخيارات الصحية لك ولطفلك و هي:

- وصفة لتلبية الاحتياجات التغذوية الفردية الخاصة بك وبطفلك.
- تكملة لنظام غذائي متوازن ومتكامل
- تتفق مع المبادئ التوجيهية الغذائية للأميركيين، MyPlate وتوصيات التغذية الحالية
- توفر حزمة المواد الغذائية لـ WIC:
- المواد الغذائية المنخفضة في الدهون والسكر والملح والكوليسترول والعالية في الألياف
- تشكيلة كبرى من المواد الغذائية حصريا للأمهات المرضعات
- خيارات الأطعمة الحضارية

ما هو WIC؟

WIC هو برنامج التغذية التكميلية الذي يساعد النساء والرضع والأطفال الصغار في تناول الأكل الصحي والبقاء بصحة جيدة عن طريق توفير:

- التوعية التغذوية البدائية
- التوعية والدعم للرضاعة الطبيعية
- الفحص الصحي والإحالات
- المواد الغذائية التكميلية

الفحص الصحي

Eligibility for the Missouri WIC الأهلية لبرنامج Missouri WIC تحصل علي أساس الدخل بالإضافة إلي السبب التغذوي أو الصحي يتم تحديده عن طريق التقييم الصحي.

يقوم موظفوا WIC بشرح أسباب الأهلية المتعلقة بالصحة أو التغذية.

أهمية الرعاية الصحية

تروج WIC النتيجة الصحية لجميع النساء قبل الولادة والرضع والأطفال عن طريق تشجيع:

- الرعاية المبكرة لما قبل الولادة
- الرعاية الصحية الملائمة

يستلم جميع المشتركين معلومات عن إساءة استعمال المواد و الإحالة.

